



AZUMINO CYCLING MAP
安曇野市サイクリングマップ




あづみ野やまびこ自転車道を軸に、
 穂高の街を抜け、わさび畑と北アルプスのコラボレーション、
 世界かんがい施設遺産となった拾ヶ堰の美しい風景を見ながら進みます。

安曇野市サイクリングAコース
 【総距離】約31.3km 【所要時間】約4時間

Google マップはこちら ▶ 

シェアサイクル


 自転車は、自分のペースでゆっくりと散策することができるため、安曇野の自然を満喫するにはぴったりな乗り物です。※最新の営業状況はアプリをご確認ください。

【利用方法(利用期間:4月1日~11月30日)】
 ①下記QRコードからアプリをダウンロードし、利用者登録・予約をします。
 ②登録したメールアドレスに送られる暗証番号を自転車のハンドルに付いているディスプレイに入力すると、解錠されます。
 ③自転車はどのステーションからもレンタル可能で、他のステーションに返却することも可能です。
 ④支払いは初回に登録するクレジットカードで簡単決済。一部携帯電話会社のキャリア決済も可能です。

【ステーション】
 穂高駅前/しゃくなげの湯/大王わさび農場/道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」/明料駅前ほか全18カ所(利用時間:24時間)

【利用料金】
 15分100円(12時間最大1,500円)

iOS **Android**



レンタサイクル

ひつじ屋
 JR穂高駅の向かいにあるカフェ兼レンタサイクル店。電動アシスト自転車、子供用自転車、マウンテンバイクをレンタルできます。荷物の預かりを無料で、レンタサイクルの配達を有料で行います。レンタル料金には保険料が含まれます。
【料金】普通自転車300円/1時間
 電動自転車400円/1時間
 マウンテンバイク500円/1時間
【営業時間】8:30~18:00 (冬期は10:00~17:00)
【電話】0263-82-3888

しなの庵
 JR穂高駅から徒歩2分。電動アシスト自転車、子供用自転車、ロードバイク、マウンテンバイク、タンデム自転車をレンタルできます。荷物の預かり、レンタサイクルの配達を無料で行います。
【料金】普通自転車200円/1時間
 電動自転車/スポーツ車300円/1時間
【営業時間】8:00~日没 (冬期休業 12月中旬~3月中旬)
【電話】0263-82-3730



「安曇野サイクリングオアシス」って?

 道に迷ったりトラブルがあったら相談に乗ってくれたり、自転車を停めるスペースがあったり、トイレを貸してくれたり、サイクリングで困ったときに安心して立ち寄れる店舗です。サイクリングを楽しみながら、是非多くの店舗にお立ち寄りください。皆様のお越しをお待ちしています。

困った時の相談窓口
 道に迷ったりトラブルがあったら連絡先を教えてください、取り次いでくれます!

駐輪スペース
 サイクルラックがない店舗もありますが、駐輪場が分らない場合はお気軽に店員にお尋ねください。

トイレ
 自転車に乗った人に店舗利用がなくてもトイレを貸してくれます。

給水スポット
 安曇野のおいしい水をマイボトルに給水できます

ティクアウト

このタペストリーが目印!

安曇野サイクリングオアシスの詳しい情報は 

安曇野サイクリングAコースの見どころ

 **拾ヶ堰と常念岳**


 **北アルプスの眺望**

感じてほしい安曇野の魅力 **テーマ 水**

水鏡に映る北アルプス

 **わさび田の湧き水**

安曇野市サイクリングマップ
Cycling Courses



安曇野市サイクリングマップは、安曇野市のサイクリングコースを詳しく紹介しています。Aコース、Bコース、Cコースの3つのコースがあり、それぞれ異なる風景と文化を体験できます。

3 安曇野高橋節郎記念美術館

文化勲章受章の漆の芸術家・高橋節郎は、故郷安曇野を題材にした幻想的な作品を制作しました。国登録有形文化財・節郎生家や美しい庭園とあわせてご覧ください。

DATE
 安曇野市穂高北穂高408-1
 営業時間/9:00~17:00
 休 業/月曜、祝日の翌平日、年末年始



6 豊科南部総合公園・ANCアリーナ

令和4年にオープンした「ANCアリーナ」を含めた防災公園です。大きな芝生エリアでは、キャッチボールやフリスビー、バドミントンが楽しめます。テニスコートや遊具、噴水、ドッグラン、マレットゴルフ場など、子どもからお年寄りまでが楽しめます。

DATE
 (豊科南部総合公園)安曇野市豊科高家4882
 (ANCアリーナ)安曇野市豊科高家4500-1 営業時間/8:30~21:30 休業/年末年始



5 熊倉の渡し跡・百体観音

昔から松本と安曇野を結ぶ交通の要衝で、対岸には取り締まりの番所も設けられていました。近くの春日神社裏には、昭和30年頃まで使われていた渡し船が残っています。また、渡し跡に面した仏教寺跡には百体観音がたざずんでいて、往時を偲ぶことができます。

DATE
 安曇野市豊科高家熊倉3024



7 じてんしゃひろば

「世界かんがい施設遺産」に登録されている拾ヶ堰(じっかせぎ)の途中に設けられた休憩施設です。桜満開の快晴の日には、安曇野らしい美しい風景が広がる定番のビューポイントです。

特選眺望 常念と安曇野



信州安曇野への交通案内

電車
 東京方面から長野駅までは、北陸新幹線を、また、東京・名古屋方面から松本駅までは、特急をご利用ください。

新幹線	約2時間30分	松本	約30分	穂高
JR中央線	約2時間	松本	約30分	穂高
JR東信線	約1時間30分	松本	約13分	穂高

自動車
 マイカーの場合、安曇野ICまで高速道路が便利です。

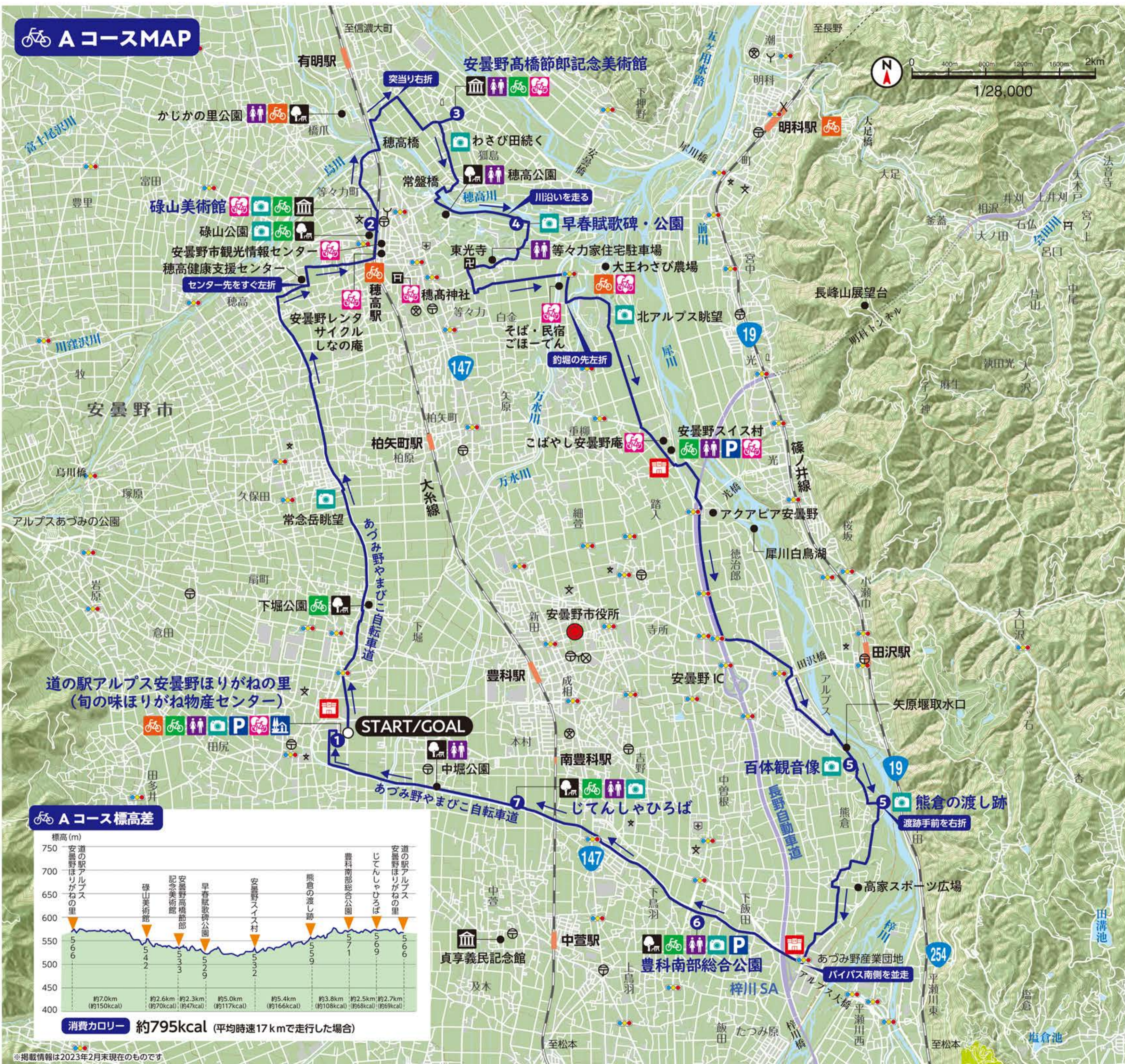
東京	約210km 約3時間	安曇野IC	約3時間	安曇野IC
名古屋	約150km 約2時間30分	安曇野IC	約3時間	安曇野IC

飛行機
 信州まつもと空港をご利用ください。

信州まつもと空港	約90分	安曇野IC	約100分	穂高
長野県立松本空港	約90分	安曇野IC	約100分	穂高

安曇野市観光スポーツ推進課 電話 399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地 TEL0263-71-2000
 一般社団法人 安曇野市観光協会 電話 399-8303 長野県安曇野市穂高5952番地3 TEL0263-82-3133
 ■安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363
 ■安曇野の旅 http://www.azumino-e-tabi.net

自転車 A コースMAP



凡例

シェアサイクルポート	駐輪場	公衆トイレ	コンビニ・エンストア
フォトスポット	道の駅	公園・休憩所	美術館・博物館
駐車場	サイクリングオアシス		

コース上案内標示

コース分岐方向指示 走行距離標 混在通行表示 歩行者横断注意

路面上のルートマーカー
舗装道路(市道)の路面上に標示されたサイクリングコースを表すマークです。

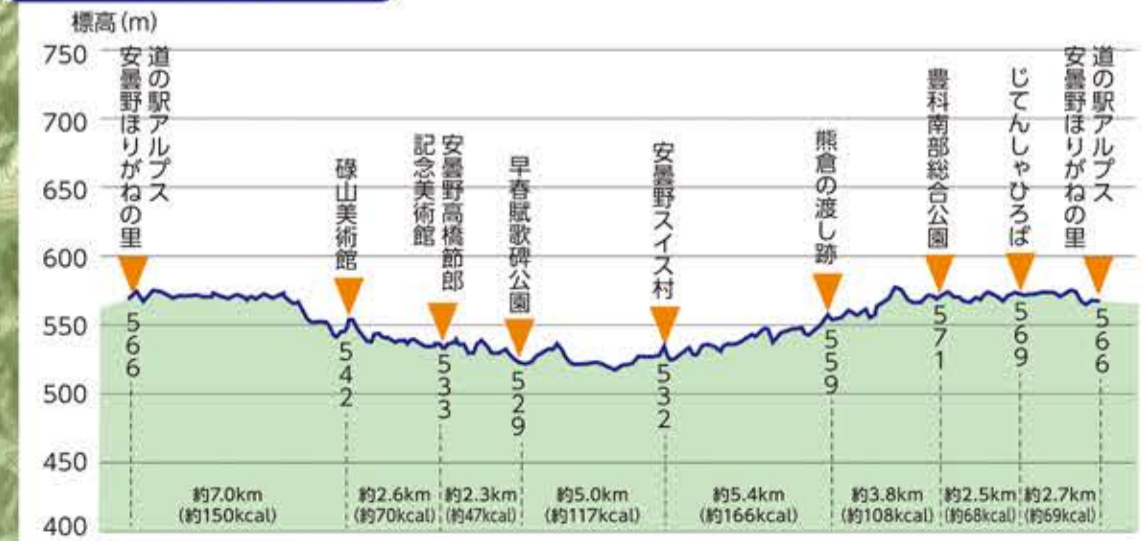
安全運転のための5つのルール

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先**
 自転車は自動車と同じ「車両」です。道路の左側を通行しましょう。
 - 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認**
 信号を守ることは、交通ルールの基本です。自転車関連事故の多くが出会い頭の事故です。
 - 3 夜間はライトを点灯**
 無灯火は、他から見えにくく、非常に危険です。夜間は必ずライトを点灯しましょう。
 - 4 飲酒運転は禁止**
 お酒を飲んだ後の運転は非常に危険です。自動車と同じく禁止されています。
 - 5 ヘルメットを着用**
 自転車でなくなられた方が多くが頭部を損傷しています。被害軽減には頭部を守ることがとても重要です。自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。
- 警察庁「自転車安全利用五則」

万が一の事故に備えて自転車保険に加入しましょう

2019年10月1日から、長野県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。ご自身の加入状況をご確認いただき、万が一に備えましょう。

自転車 A コース標高差



消費カロリー 約795kcal (平均時速17kmで走行した場合)

※掲載情報は2023年2月末現在のものです